
































CALENDRIER DES ACTIVITES ET SORTIES

S'INSCRIRE EN CONTACTANT LE GIHP PC au 05 49 01 49 69

Mardi	1	FERIE		
Mecredi	2	14H - 16H		DETENTE NATURE - Chemin des crêtes - Poitiers
Jeudi	3			
Vendredi	4			
Samedi	5	9H45 - 12H30		PISCINE - Complexe de la Pépinière - Buxerolles
Lundi	7	12H45 - 15H		TENNIS DE TABLE -Complexe Marie Amélie LEFUR,C7
Mardi	8	14H - 16H		TEMPS D'ECHANGES adhérents / Bénévoles Gihp-Visio
Mercredi	9	14H - 16H		JEUX DE SOCIETE - GIHP PC
Jeudi	10	14H - 15H30		MOUVEMENTS EN MUSIQUE - Bellejouaune
Vendredi	11	FERIE		
Samedi	12	9H45 - 12H30		PISCINE - Complexe de la Pépinière - Buxerolles
Lundi	14	12H45 - 15H		TENNIS DE TABLE -Complexe Marie Amélie LEFUR,C7
Mardi	15	14H - 16H		ATELIER CREATIF "Peinture, dessin" - GIHP PC
Mercredi	16	14H - 16H		DETENTE NATURE - Parc des Prés Mignons - Poitiers
Jeudi	17			
Vendredi	18	10H - 15H		CUISINE - Salle de l'AVH - Poitiers
Samedi	19	9H45 - 12H30		PISCINE - Complexe de la Pépinière - Buxerolles
		A définir		SORTIR AVEC LE GIHP PC - Lieu à définir - Poitiers
Lundi	21	12H45 - 15H		TENNIS DE TABLE - Complexe Marie Amélie LEFUR,C7
Mardi	22	14H - 16H		Groupe de paroles informel "VIDE TA TETE" -GIHP PC
Mercredi	23	10H30 - 12H30		Journal L'ECHO DES GIHP'TIENS - Gihp/Visio
		14H - 16H		JEUX DE SOCIETE - GIHP PC
Jeudi	24	14H - 16H		BOWLING EUROBOWL - Buxerolles
Vendredi	25	10H - 15H		CUISINE - Salle de l'AVH - Poitiers
Samedi	26	9H45 - 12H30		PISCINE - Complexe de la Pépinière - Buxerolles
Lundi	28	12H45 - 15H		TENNIS DE TABLE - Complexe Marie Amélie LEFUR,C7
Mardi	29	14H - 16H		ATELIER CREATIF "Peinture, dessin" - GIHP PC
Mercredi	30	14H - 16H		JEUX DE SOCIETE - GIHP PC

CALENDRIER DES ACTIVITES ET SORTIES

ACTIVITES / SORTIES	TARIF		DEROULEMENT DES ACTIVITES ET SORTIES
TENNIS DE TABLE	40€/trimestre		Activité ludique et moment convivial d'échanges avec Fabienne. Fournir un certificat médical
PISCINE	Tarif de la Pépinière		Activité encadrée par Fabrice, bénévole.
JEUX	Gratuit		Les jeux sont choisis par les participants. Toutes les 6 semaines, de nouveaux sont choisis à la médiathèque
DETENTE NATURE	Gratuit		Balade détente en toute convivialité. Accompagnement d'un bénévole du gihp pc selon ses disponibilités. En partenariat avec le CIF-SP
CUISINE	16 € l'atelier		Encadrée par Corinne, ergothérapeute. Apprenez à gérer des gestes quotidiens lors de la préparation des repas.
PEINTURE	1ère séance : 8€ Les suivantes : 5,50€		Maryse vous fera découvrir les techniques de peinture, crayons. Vous dessinerez selon vos envies.
MOUVEMENT EN MUSIQUE	5€ / séance		Passionnée par la danse et la musique, Dany s'amuse avec vous dans le mouvement libre entraîné par le son de la musique, le temps d'un instant de détente et de joie.
Journal L'ECHO DES GIHP'TIENS	Gratuit		Le journal est réalisé par et pour les adhérents. Partagez vos idées, vos souvenirs, vos découvertes...
TEMPS D'ECHANGE ENTRE ADHERENTS	Gratuit		Découvrir le gihp et ses activités, faire connaissance avec les adhérents/bénévoles. Vous partagez vos idées, échanger sur les sujets qui vous préoccupent.
Groupe de paroles informel "VIDE TA TETE"	Gratuit		Pas de thème, juste se vider la tête et partager tous ce que l'on souhaite évoquer, le principe est de "Vider sa tête"